

خسته‌ام از شغلم!

فرسودگی شغلی یا کارزدگی در جدیدترین نشست سازمان جهانی بهداشت به عنوان یک بیماری شناخته شد که باید بیشتر با ابعادش آشنا شویم



دکتر آذین تقی پور | روان‌شناس صنعتی و سازمانی

محتوری

سازمان جهانی بهداشت یک سال پس از توصیه‌های متعدد کارشناسان جهانی سلامت در کشورهای مختلف، فرسودگی شغلی را به فهرست خود در طبقه‌بندی بین‌المللی بیماری‌های روانی اضافه کرد. در فهرست طبقه‌بندی بین‌المللی بیماری‌های روانی (ICD) به این نکته اشاره شده که فرسودگی شغلی به طور خاص، پدیده‌ای در محیط کاری بوده و نباید برای توصیف تجربیات مشابه در دیگر زمینه‌های زندگی به کار برده شود. به گزارش ایسنا به نقل از دیلی میل، «طارق یاسارویچ»، سخنگوی سازمان جهانی بهداشت نیز اظهار کرده این نخستین باری است که فرسودگی شغلی به طور رسمی در این فهرست به رسمیت شناخته شده است. حالا سوال این جاست که چطور می‌توان فهمید واقعا در آستانه فرسودگی شغلی هستید یا فقط یک ماه پرچالش را در محیط کار پشت سر می‌گذارید؟

بررسی ابتلا به افسردگی شغلی با چند سوال

آیا احساس استرس شغلی زیادی دارید؟ آیا تمرکز بر انجام وظایف شغلی برایتان دشوار است و تعداد اشتباه‌هایتان زیاد شده است؟ آیا به تازگی به کارتان بدبین شده‌اید یا از شغل خود احساس رضایت و خشنودی نمی‌کنید؟ آیا عادت خواب شما تغییر کرده، مثلاً بی‌خواب یا بدخواب شده‌اید یا کابوس زیادی می‌بینید؟ اگر پاسخ شما به بیشتر این سوالات مثبت باشد، ممکن است دچار فرسودگی شغلی شده باشید. فرسودگی شغلی نوع خاصی از استرس شغلی است که سبب ایجاد احساس خستگی عاطفی، روانی و جسمانی در فرد می‌شود و حالتی است که در آن انرژی و تمایل افراد برای انجام فعالیت‌های شغلی کاهش می‌یابد.

ابعاد فرسودگی شغلی

فرسودگی شغلی، مشکلی روان‌شناختی است که سه بعد اصلی دارد که عبارتند از:

۱- **خستگی هیجانی یا احساسی:** در این حالت، کارمند احساس فشار و استرس شغلی زیادی می‌کند، برای انجام وظایف شغلی خود بی‌انگیزه می‌شود و هیچ شور و اشتیاقی ندارد.

۲- **مسخ شخصیت و بدبینی:** در این حالت کارمند نه تنها احساس همدلی خود را نسبت به کاریار با بر جوع از دست می‌دهد، بلکه حتی به آن‌ها احساس منفی دارد. در نتیجه ممکن است با آن‌ها به شکل نادرستی بر خورد کند، مثلاً کارشان را ناقص انجام دهد.

دست خودم نیست که به خانمم توهین می‌کنم!

جوانی ۲۶ ساله هستم. شش سال است ازدواج کرده‌ام و دو بچه دارم. هر وقت با همسرم دعوا می‌کنیم، از کوره زود در می‌روم و حرف‌ها و توهین‌هایی می‌کنم که بعدش به عذرخواهی می‌اقتم. خسته شدم از عذرخواهی و اعصاب خرابیم.



راهله فارسی | مشاور

مشاوره زوجین



این طور که در پیامک‌تان مطرح کرده‌اید، توانایی کنترل خشم ندارید. حتماً به شما توصیه می‌کنم که دنبال رفع این مشکل باشید چرا که یادگرفتن مهارت کنترل خشم باعث می‌شود فرزندان شما هم به جای ارتباط درست با اطرافیان‌شان، پر خاشگر شوند یا به خاطر ترس از پر خاشگری‌های شما به افرادی بدون اعتماد به نفس تبدیل شوند. در ادامه چند توصیه به شما داریم.

خشم چیست؟

عصبانی شدن، احساسی است که به جای سرکوب‌آن باید به فکر شیوه‌های کنترل‌ش باشیم. خشم برهمانند سایر احساسات حامل پیامی است. ممکن است این

۵ تصور اشتباه درباره تفاهم در زندگی مشترک



سپیده پور حسین | روان‌شناس



۴

اگر دارید شرایط را تحمل می‌کنید تا زمان همسرتان را به فرشته‌ای مهربان تبدیل کنید، راه‌را اشتباه می‌روید چرا که تاخودتان تغییر نکنید، کم و کاستی‌های رفتاری و گفتاری طرف مقابل‌تان اصلاح نخواهد شد.

۵

در میان درد دل‌هایمان حواس‌مان باشدایی که ریخته شد، دیگر جمع نمی‌شود! بنابراین با خیال این که با دانش تفاهم هر حرفی را می‌توان به همسر زده و ریشه‌های زندگی مشترک‌تان تیشه زنید.

۳

هیچ‌گاه در دام عشق‌های هالیوودی و بالیوودی نیفتید چرا که تفاهم بر خلاف آن چه در این فیلم‌ها می‌بینید، ساختنی است نه این که به صورت مادرزادی در یک زن و شوهر باشد!

چند توصیه برای مدیریت خشم‌تان

زمانی که عصبانی هستید، می‌توانید به خودتان بگویید «ایست» یا «صبر کن». این فرمان باعث می‌شود بتوانید تا حدودی از اسیر بودن در دست احساسات‌تان، هایی بایید و موقعیت را بهتر ارزیابی کنید. در ضمن این موضوع هم مورد تأیید است که عموماً خشم و عصبانیت یک پدیده روانی صرف نیست چرا که اجزای جسمانی و فیزیولوژیک، نقش مهمی در بروز آن دارند بنابراین تنفس عمیق هم در لحظاتی که عصبانی می‌شوید، تأثیرگذار خواهد بود.

در مواقع عصبانی شدن با ترکم موقعیت، شما به خود فرصت فکر کردن می‌دهید و می‌توانید به موقعیت فراسوی نیازها و خواسته‌های خود توجه کنید. در چنین شرایطی، می‌توانید از همسرتان بخواهید در زمان دیگری در باره آن مسئله صحبت کنید. توصیه پایانی هم این است پس از آن که خشم شما فرو نشست، زمانی را به آرامی بنشینید و فکر کنید آیا خشم من منطقی بود؟ نتایج و کنش من چه بود؟ الان چه احساسی دارم؟ در آینده نیاز است چه کاری انجام دهم؟ چه اتفاقی افتاد که خشم من برانگیخته شد؟ فکر کردن به همین چند سوال هم تا خودآگاه شما را برای مدیریت بهتر خشم، فعال تر خواهد کرد.

شک و بدبینی به خود، شغل و آینده‌اش می‌شود. ممکن است دچار بیماری‌های جسمانی شدید مانند زخم معده، سر دردهای مزمن، کم‌خوابی یا پر خوابی هم‌شود.

۵- **مرحله بن‌بست:** در این مرحله، فشار و استرس ناشی از کار، باعث تمام شدن انرژی فرد می‌شود و کارمند احساس می‌کند دیگر نمی‌تواند محیط کاری خویش را تحمل کند. احتمال ترک شغل در این مرحله بسیار زیاد است.

درمان فرسودگی شغلی

برای درمان فرسودگی شغلی، ابتدا باید علت اصلی که سبب فرسودگی شغلی در فرد شده، شناسایی شود تا متناسب با آن، فرد بتواند راهکاری برای غلبه بر آن بیابد. بهتر است در این موقعیت به روان‌شناس صنعتی و سازمانی مراجعه کنید. متناسب با علت فرسودگی، دامنه وسیعی از راهکارها مانند روان درمانی برای تغییر نگرش‌های منفی و سازگاری با محیط کار، آموزش مهارت‌های ارتباطی و شغلی، دارودرمانی یا تصمیم به ترک شغل وجود دارد. در این بین، رایج‌ترین سوال از روان‌شناس‌ها این است که چه زمانی باید شغل‌مان را عوض کنیم؟

چه موقع کار خویش را ترک کنیم؟

افرادی که دچار فرسودگی شغلی شده‌اند، روزها و حتی سال‌ها را در آرزوی ترک شغل خود سپری می‌کنند اما خیلی از آن‌ها تا باز نشستگی در شغل خویش می‌مانند و زجر می‌کشند. پاسخ به پرسش‌های زیر می‌تواند کمک کند تا تصمیم‌گیری برای ترک شغل برایتان آسان‌تر شود.
۱- آیا شغل شما با شخصیت، ارزش‌ها، اهداف و علایق شخصی شما سازگار است؟

۲- آیا امکان ارتقا و پیشرفت شغلی وجود دارد و شما خودتان را جزو اعضای رشد سازمان می‌بینید؟
۳- آیا احساس می‌کنید شغل‌تان به شما کمک می‌کند تا با بالاترین توانایی و خلاقیت خود کار کنید؟
۴- فرسودگی شغلی چه هزینه‌ای برای سلامت، آسایش و رفاه شما و خانواده‌تان به همراه دارد؟

پس از پاسخ به سوالات، اگر به این نتیجه رسیدید که ترک شغل بهترین تصمیم برای شماست، چند توصیه داریم.

۱- رزومه خود را به روز و در سایت‌های کار یابی مختلف ثبت‌نام کنید.
۲- از فرستادن رزومه خود برای سازمان‌های مختلف ورد شدن‌تر نسید.

اگر شغل جدید، نیاز به مهارت خاصی دارد بهتر است دوره‌های آموزشی لازم را بگذرانید. به این نکته هم توجه داشته باشید که در نهایت با توجه به شرایط اقتصادی، ترک شغل به راحتی امکان‌پذیر نیست و باید صبور باشید تا بتوانید شغل مورد علاقه خود را پیدا و سپس تصمیم به ترک شغل فعلی‌تان بگیرید.

قرار و مدار

روز یادگرفتن به تردستی!



امروز توی اینترنت هست و جو کن و به تردستی ساده یاد بگیر و تمرین کن. بعدش هم برای اعضای خانواده انعام بده و از متعجب شدن شون لذت ببر! سر همه کلی گرم میشه و فوش هم می‌گذره...

تصویر ساز: اندام‌آفری

۸ توصیه برای چیدمان یک اتاق برای ۲ کودک

بانوان

سبک زندگی‌های امروزی و آپارتمان‌نشینی در خانه‌های ۶۰ و ۷۰ متری، استفاده از یک اتاق مشترک برای کودکان را اجتناب‌ناپذیر کرده است و خبری از خانه‌هایی با متراژ بالا و تعداد اتاق زیاد نیست. این اتفاق چالش‌های متعددی دارد؛ احساس نابرابری، تفاوت سلیقه، کمبود فضا و ... ما در این مطلب به شما الزامات مربوط به اتاق مشترک را بازگو می‌کنیم تا فرایند اشتراک‌گذاری یک اتاق بین فرزندان یا دغدغه کمتری همراه باشد.

۱- برای کودکانی که اختلاف سنی کمی دارند، تقسیم کاملاً مساوی اولین نکته‌ای است که باید مدنظر قرار دهید. در این صورت، این حس را به فرزندان القا کرده‌اید که بهترین فضای اتاق را دارند.

۲- در انتخاب وسایل سعی کنید از وسایل دو قلو و شبیه به هم استفاده کنید؛ کتابخانه، کمده، تخت دو طبقه و ... اگر هر دو فرزند شما دختر هستند، تخته‌هایی برای گذاشتن خاطرات و نوشتن آن و انجام کارها به صورت قرینه قرار دهید.

۳- تفاوت در انتخاب وسایل بچه‌ها در انتخاب وسایل کوچک باشد؛ مثل اسباب بازی، کوسن‌های رنگی و ...

۴- اگر کودکان شما نوجوان هستند، طراحی را به آن‌ها واگذار کنید تا تصمیمات به توافق برسد و هم‌زیستی سالم‌تر آمیزی داشته باشند.

۵- در اتاق‌های مشترک، کشورهای زیر تخت، کنج‌های مفید اتاق یا شبکه‌بندی کردن بخش‌هایی از دیوار برای قرار دادن وسایل و اسباب بازی بسیار به مادر خانه و حتی خود بچه‌ها (زمان مرتب کردن اتاق) کمک می‌کند.

۶- اگر جنسیت فرزندان‌تان متفاوت است، فضای اتاق مشترک را با رنگ‌های آبی، سبز یا رنگ‌های خنثی نظیر کرم و سفید بپارید. همچنین، برای بافت‌های پارچه‌ای از نقش حیوانات مثل ماهی، ستاره دریایی و انواع پرندگان یا از عناصر طبیعی، همانند درخت و گل و ستاره استفاده کنید؛ به طوری که نداعی کننده محیط صرفاً دخترانه یا پسرانه نباشد.
۷- اگر فرزند دوم شما نوزاد است، برای این که این حس ناراحتی را از فرزند اول بگیرید می‌توانید با او درباره عضو جدید خانواده صحبت کنید و از او برای تغییر چیدمان اتاق کمک بگیرید. مثلاً بگویید «دوست‌داری تخت خواهر یا برادرت را کجا بگذارم؟» یا درباره انتخاب رنگ اسباب‌بازی‌های نوزاد از فرزند بزرگ‌تر‌تان کمک بگیرید. او را از مشکلاتی که برایش پیش خواهد آمد، آگاه کنید. مثلاً بگویید «اگر نمی‌توانی خواب بود، می‌توانیم با هم در حال بازی کنیم.»

۸- همیشه یک چراغ خواب در اتاق فرزندان‌تان روشن نگه دارید تا اگر خواستید به یکی سر بزیند، با روشن کردن چراغ کودک دیگر را بیدار نکنید.

منابع: چیدانه، نی‌نی‌بان، تزئین، نی‌نی‌سایت

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۹۲۰۰

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✳ به تازگی کتاب‌روزهای بی‌آینه را خوانده‌ام و خیلی دوست داشتم که نظر نویسنده‌اش را درباره این کتاب بدانم. خیلی روایت جالبی دارد.

دختر بزرگ حاج آقا بابارنی

✳ عکس مطلب صبحانه در صفحه سلامت خیلی عجیب بود! چیه دقیقاً اون؟

✳ ما جانبازان و آزادگان برای رضای خدا رفتیم در صورتی که اون موقع نه در صد جانبازی بود نه حقوقی که کسی فکر کنه ما به خاطر این چیزا رفتیم. حیف که فقط روز آزادی اسرا، شما و مسئولان به فکر ما می‌افتید.

✳ تیتیر مطلب «چه خبر تونه؟» خیلی خفن بود. خخخ. واقعا چه خبر مونه؟!

✳ این که چون پیامک ندارین، هر پیامکی به دست‌تون برسه و چاپ‌کنین، در دست نیست یعنی چی که چون از شنیدن اسم کرفس حالم بد شد و حال همه‌هم بد میشه، پس دست‌ور پخت کو کوی کرفس رو چاپ‌نکنین!؟

✳ مطلب دزدی به خاطر گذاشتن لایو، بیشتر آموزش شیوه جدید دزدی بود تا آموزش دزد بودن.

✳ کاش بایک آه‌آه که سال‌ها به شوق وطن و نظام‌با شکنجه، صبح را شب کرده‌هیم یک مصاحبه بگیریم و ببینیم آیا آن‌ها از شرایط فعلی کشور راضی هستند یا خیر؟ ✳ گزارش پنج قلوه‌ها خیلی جالب بود. ای کاش آدرس اینستاگرامشون رو هم می‌گذاشتید. ممنون. **مرتضی**